ගෘහස්ථ ඵලදායිතාව

සඵල දිවියට නිසැක අත්වැල - සපිරි නිවෙස ව්‍යාපෘතිය



ජාතික ඵලදායිතා
ලේකම් කාර්යාලය



ප්‍රජා වැලදායිතා අත්පොත

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2012 -12 -

මෙහෙයවීම
තිලකා ජයසුන්දර
අධ්‍යක්ෂ

අධීක්ෂණය
සුරංග ගුණරත්න
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ

සම්පාදනය
කේ. නිහාල් කුමාර
මානව සම්පත් සංවර්ධන සහකාර

චිත්‍ර
එල්.ඩී. තිලක් ඩෙන්සිල්
මනෝරා ප්‍රේමතිලක

ප්‍රකාශනය
ජාතික ඵලදායිතා ලේකම් කාර්යාලය
ඵලදායිතා ප්‍රවර්ධන අමාත්‍යාංශය
අංක 249, ස්ටැන්ලි තිලකරත්න මාවත, නුගේගොඩ
දුරකථන : 011-2812163/64 ෆැක්ස් : 011-2812162

ISSN-

අපේ කැදැල්ලට නව අරුණැල්ළක්

වර්තමානයේ විශාල වෙනස්කම්වලට ලක්වෙමින් පවතින අපගේ ජීවිත හා සමාජ වටපිටාව තුළ පවුලේ සියලු සාමාජිකයින්ට නො නවතින තරංගයකට මුහුණ දෙන්නට සිදු වී ඇත. දෙමාපියන්ට සිය නිවසේ ආර්ථික පසුබිම ගොඩනැඟීමටත්, දූ දරුවන්ගේ අනාගතය සම්බන්ධව විශාල වගකීමකින් කටයුතු කරන්නටත් සිදුවීම නිසා අනෙකුත් සියල්ලම පසෙකලා දැඩි ආර්ථික තරංගයකට මුහුණ දෙන්නට සිදු වී ඇත. ඒ අතරතුර පාසල් වයසේ දූ දරුවන් ද තමාට ඔරොත්තු නො දෙන තරඟකාරී අධ්‍යාපන ක්‍රමයකට කුඩා කාලයේ සිට ම හුරු වෙමින් පවතී. බොහෝ අය නිවසේ සියලු දෙනා එකතු වන සන්ධ්‍යා කාලය ද ගෙවා දමන්නේ රූපවාහිනිය සමග ය. මේ තත්ත්වය නිසාම දෙමාපිය දූ දරු සබඳතාවය අතිශයින් දුරස් වී ඇත. මේ නිසා අද අපට සිදුව ඇත්තේ කුමක් ද? අතීතයේ සිට පැවත ආ ලෝකයම පුදුමයට පත් කළ කිසිවෙකුට නො දෙවෙනි වූ අපගේ ජීවන රටාව, සංස්කෘතික ඇගයීම්, අධ්‍යාපන රටාව සම්පූර්ණයෙන් ම බිඳ වැටීමයි. මෙ වැනි පවුල් පසුබිමක් මත බිහි වන දරුවාට ද දෙමාපියන්, ගුරුවරුන්, අසල්වැසි සමාජය, පොදු දේපළ හා ආගමික ස්ථාන පිළිබඳව ඇත්තේ ද ආගන්තුක අදහසකි. හොඳ, නො හොඳ, හරි - වැරැද්ද නිවැරදිව තේරුම් ගත නො හැකි වූ අනාගත පරපුර වැරදි දේ නිවැරදියටත්, නිවැරදි දේ වැරදියටත් පිළිගන්නට පෙළඹී තිබේ.

බොහෝ නිවෙස් තුළ මේ නිසා අතෘප්තිකර ජීවන රටාවක් ගොඩනැගෙන්නටත් පවුලේ අසමගිය වර්ධනය වන්නටත් විවිධ දුරාචාරයන්ට යොමු වීමටත් පටන් ගෙන ඇත. පවුලේ වගකීම දෙමාපියන්ගෙන් අතපසු වී ගොස් අපිළිවෙල නිවස පුරා පැතිරේ. එවිට වසංගත ලෙඩ රෝග ඔබ සොයා එනු ඇත. ඔබ උපයා ගත් දෙය වියදමට නො සෑහේ. ණය තුරුස් වීමට සිදුවනු ඇත. දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු බිඳ වැටෙණු ඇත. පසුතැවිල්ල පමණක් ඔබට ඉතිරිවනු ඇත. එහි දී අප පුරුදුව ඇත්තේ එකිනෙකාට දොස් පවරා ගැනීම හෝ තනිව සියල්ල විඳ දරා ගැනීමටය. එහෙත් නිවසේ ඵලදායීතාව පලාගොස් ඇත්තේ ඔබ තුළ ම වූ කිසියම් අනිසි ක්‍රියාකාරිත්වයක් හේතුවෙන් බව ඔබ නො දනී. මේ ක්‍රියාවන්ට හේතු සියුම් ව සොයා බලා පිළියම් යෙදීමත්, ඒ ඔස්සේ ඵලදායිතා සංකල්ප ගොඩනැඟීමත්, අප සියලු දෙනාට ම යහපත් දිවි පෙවෙතක් හා තිරසාර අනාගතයකට හිමිකම් පෑමටත්, හේතු වන බව පහත කරුණු කීපය හොඳින් කියවා බැලීමෙන් ඔබට වැටහෙනු ඇත.

පාරම්පරික නිවැසියන්ගේ ජීවන රටාවන් අපට වැදගත් ද?

පාරම්පරික නිවැසියන්ගේ බොහෝ නිවෙස් සාමාජිකයන් විශාල ප්‍රමාණයක් ජීවත් වූ වාසස්ථාන විය. ඒ තුළ අත්ත, මුත්තා, අම්මා, තාත්තා පමණක් නො ව අනෙකුත් සහෝදර සහෝදරියන්ගෙන් ද සැදුම් ලත් විශේෂ ඒකකයක් විය. එහි ජීවත් වූ දරුවන්ට පාසලෙන් ලැබුණු අධ්‍යාපනයට අමතරව විශාල දැනුම් සම්භාරයක් නිවසින් ලැබිණි. අනාගත ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය සියලු ගුරු හරුකම් ගුරුවරු, වැඩිහිටියන්ගෙන් ලැබිණි. දූ දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව නිරන්තරයෙන් සැපයිණි. ගුණ දහම්, යුතු අයුතුකම් මැනවින් පුහුණු කරන්නටත්, හදිසි අවස්ථාවක දී ක්‍රියාත්මක විය යුතු පිළිවෙළ, වෙද හෙදකම් ගැන පවා කුඩා අවධියේ සිට ම ළමයාට දැනුම ලබා දී තිබිණි.

මොවුන්ගේ මූලික අදහස වූයේ විශේෂයෙන් ම චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර පිළිබඳ ව කුඩා කල සිට ම දූ දරුවන්ට පුහුණුවක් ලබා දීමයි. චාරිත්‍ර යනු පිළිපැදිය යුතු දේ වන අතර, වාරිත්‍ර යනු ඉවත් කළ යුතු දේ වෙයි. ඉගෙනීම, වැඩිහිටියන්ට සැලකීම, දෙමාපියන්ට වැඳුම් පිදුම් කිරීම, මහලු වයසේ දී ඔවුන් රැකබලා ගැනීම, ගුරුවරුන්ට කීකරු වීම, සාමූහික බව, ආගමික වත් පිළිවෙත්, ඉතිරි කිරීම ඔවුන්ගේ ජීවන රටාවට ඇතුළත් ව තිබිණි. මේවා නීති වශයෙන් නො ව එකිනෙකා තුළ ඇති කර ගත් සම්මුති මත ප්‍රායෝගික ව ක්‍රියාත්මක විය. ඒ අතර තුර බැහැර කළ යුතු දේවල් සමූහයක් ද ඔවුන්ට පුරුදු කෙරිණි. විශේෂයෙන් මේ වාරිත්‍ර (අනවශ්‍ය බැහැර කළ යුතු දේ) පොදුවේ සියලු දෙනාටත් විශේෂයෙන් ගැහැණු දරුවන්ගේ ජීවිතවලටත්,ආලෝකයක් විය. ඒ නිසා ම කුඩා කාලයේ සිට ම පවුලේ සියලු දෙනාගේ ම ආදරය, ගෞරවය ඇයට හිමි විය. ඒ මත ඇගේ සුරක්ෂිත බව තහවුරු විය. ඇය පාසලෙන් ලබා ගත් අධ්‍යාපනය පමණක් නො ව මැහුම් ගෙතුම්, ඉවුම් පිහුම්, ගේ දොර කළමනාකරණය, අරපරිස්සම ඇගේ ජීවිතයට එකතු වී තිබිණි. මෙසේ චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර නැතිනම් අවශ්‍ය හා අනවශ්‍ය දේ හඳුනා ගෙන අනවශ්‍ය දේ බැහැර කිරීම ඔවුන්ගේ ජීවිතවල ම කොටසක් විය.

මෙසේ සැකසුණු නිවෙස තුළ කිසියම් පිළිවෙළක් තිබිණි. විශේෂයෙන් කෘෂිකාර්මික ජීවිතයකට පුරුදුව තිබූ ගැමියාගේ නිවස, මුළුතැන්ගෙය ඒ සඳහා කදිම නිදර්ශනයකි. මුළුතැන්ගෙයෙහි වූ දුම්මැස්ස, නෑඹිලිය, වංගෙඩිය, මෝල්ගහ, කේතලය, වට්ටිය, කළගෙඩිය, පිළිවැස්ස, බට පෙට්ටිය, ලුණු පොල්කට්ට, පැදුරු ආන, හැඳි ආන, මිරිස් ගල, කුප්පි ලාම්පුව පමණක් නො ව කොස්ස, ඉලපත, කොලපතට පවා ඒවාට වෙන් වූ විශේෂිත ස්ථාන විය. ඕනම අවස්ථාවක ඒවා සොයා ගැනීම ඉතා පහසු කටයුත්තක් විය. ඔවුන්ගේ ජීවිතවලට පවා මේ සුපිළිවෙළ ඇතුළත් වී තිබිණි. එදා බොහෝ නිවෙස් සැකසී තිබුණේ, මැද මිදුල් සහිත කොටස් හතරකින් වටවය. එහි පවුල් කිහිපයක් ජීවත් වූහ.ඔවුන්ගේ ගැටළු, අත්දැකීම් සාකච්ඡා කරන විවෘත සංවාද මණ්ඩපයක් මෙ තැන සැකසී තිබිණි. කිසි විටෙක වෙහෙස වී එන ස්වාමියාට නිවසට ගොඩ වදින විට ම ගැටළු, ප්‍රශ්න කතා කරන්නට ගෘහණිය ඉදිරිපත් නොවිණි.ඒ සඳහා සුදුසු ම වේලාව ලෙස ගෘහණිය තෝරා ගත්තේ රාත්‍රී කෑමෙන් පසු සැමියා විවේක පාඩුවෙන් සිටින වේලාවයි. පාසල් යාම, ක්‍රීඩා කිරීම, දෙමාපියන්ගේ කටයුතුවලට උදව් වීම, නෑ හිත මිතුරන්ගේ කටයුතුවලට කැප වීමෙන් සහභාගී වීම, පාසලේ කටයුතු, අසල්වැසියන්ගේ මඟුල් තුලා, තොවිල් පවිල්, දාන මාන, බණ පිංකම්, මළ ගෙවල්, ඔවුන්ගේ ම ජීවිතයේ කොටසක් විය. මේ හැම දෙයක් ම කළමනාකරණය කර ගන්නට බොහෝ දෙනාට ම කුඩා කාලයේ සිටම අත්දැකීම් සම්භාරයක් ලැබිණි.

බාහිර මෙන් ම අභ්‍යන්තරික වශයෙන් ද පිරිසිදුකම ඇති කර ගැනීම ද ගැමි ජීවිතයේ එක් අංගයක් විය. විශේෂයෙන් ම අද මෙන් විවිධ මාධ්‍ය හරහා ඔවුන්ගේ සිත අපිරිසිදු නො වූ අතර, තැන්පත් මනස ආගන්තුක සත්කාර, ශීල සමාදානය හා පුරුදු කර ගත් උසස් ගුණධර්ම නිසා සුපිරිසිදු විය. නිවසේ මුළුතැන්ගෙය පිරිසිදු විය. නිතර ගොම, මැටි ගා පිරියම් කෙරිණි. කුල්ල, බත් වට්ටිය ආදිය ද විවිධ මැලියම් ගා අළුත් කෙරිණි. මළ ගෙදරකට ගොස් පැමිණි විට පවා දෙහි ගා නා පිරිසිදු වී ගෙට ආහ. මේ නිසා විවිධ ලෙඩ රෝග වැළඳීමට තිබූ අවස්ථා මග හැරිණි. අනවශ්‍ය බඩු භාණ්ඩ නො තිබූ හෙයින් තිබෙන දෙය පිරිසිදු කර ගැනීම ඉතා පහසු විය. විශේෂයෙන් අළුත් අවුරුද්දට ගෙවල්

දොරවල් පමණක් නොව සිතිවිලි ද, නෑකම් හා යාළු මිත්‍රකම් ද අළුත් කර ගැනීමේ විවිධ උපක්‍රම ඔවුහු සතු වූහ. විරසක වූවන්ගේ සිත් පවා මෙ වැනි අවස්ථාවල නැවුම විය. වෙසක් පොහොය, පොසොන් පොහොය ආදිය ද මේ ආකාරයට ජාති, කුල, මල, ආගම් භේදයෙන් තොර ව සමරමින් එකිනෙකාගේ සිත් පවිත්‍ර කර ගත්තේ ය. නිවසේ ඇති කරන සතා සීපාවට පවා නිවසින් ඈත් ව වෙන ම ස්ථාන සැකසිණි. මේ නිසා ම මානසික හා කායික වශයෙන් නීරෝගී පිරිසක් එදා ජීවත් වූහ.

ඉහත තත්ත්වයන් ගැමියන්ගේ ජීවිතය හා දැඩි ව බද්ධ වී තිබූ හෙයින් අඛණ්ඩ ව ඒවා ක්‍රියාත්මක විය. පන්සල, පාසල ආදී පොදු ස්ථානවලින් ඒවා ඇගයීමට ලක් විය. ගොවිතැන් කරන ලද්දේ අව්ව, වැස්ස හෝ කාල වේලාව ගැන නොසිතා ය. බුද්ධ භෝග ලෙස හැඳින් වූ ගොවිතැන පැරණි ගම් වැසියන්ගේ ජීවිතය හා බැඳුණු උසස් ම අවස්ථාවක් විය. ඒ හා බැඳුණු සාම්ප්‍රදායික සිරිත් විරිත් ඔවුහු සතු වූහ. පුරන් කෙටීමේ සිට අස්වැන්න නිවසට ගෙන ඒම දක්වා ඔවුන් විසින් සම්මත කර ගත් පිළිවෙත් තිබිණි. වැහි කාලය ඉවෙන් මෙන් දැන ගත් ඔවුහු නියමිත වේලාවට මුළු යාය ම අස්වැද්දූ හ. අත්තම් හුවමාරු යටතේ එක් ව සීසාති. වපුරති. වක්කඩ බඳිති. කෙම් ක්‍රම මගින් කෘමි සතුන් දුරලති. කරල් පැසෙන අයුරු බලා සියල්ලෝ ම සතුටු වෙති. අස්වනු නෙළා ගනිති. අගස් බත් දානය, අඩුක්කු පිදීම, වට්ටි මංගල්‍යය එක් ව සිදු කරති. මේවා කාලයක් තිස්සේ ගැමි ජීවිතය හා බැඳී පැවති හෙයින් සම්මුතීන් බවට පත් ව තිබුණි.

පැරණි ගැමියන් ගේ මඟුල් ගෙදරකින්, දාන ගෙදරකින්, මළ ගෙදරකින්, පන්සලේ පිරිත් පිංකමෙන්, කඨින පිංකමෙන්, ශ්‍රම දානයෙන් අපට පෙන්නුම් කළේ මොනවා ද? කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් එකතු වී කිසියම් ඉලක්කයක් සපුරා ගන්නා අයුරු නොවේ ද? මළ ගෙදරක් සිදු වූ විගස එක් වූ ගැමියන්ගෙන් කොටසක් වල කපන්නටත්, කොටසක් සරසන්නටත්, තව කොටසක් කෑම සපයන්නටත් ආදී ලෙස මළ ගෙදර සියලු කටයුතු විවිධ කණ්ඩායම් ඔස්සේ පවරා ගන්නටත් යුහුසුළු වූයේ මේ කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරීත්වය තුළිනි. මේ නිසා ම සෑම කටයුත්තක් ම කාර්යක්ෂමවත් සරළවත් විසඳා ගැනීමට හැකියාව ලැබිණි.

පරිසරය සම්බන්ධයෙන් ද ඔවුහු විශාල ඇල්මකින් කටයුතු කළ හ. වනස්පතීන්ගෙන් ගහණ කැළෑව ඔවුන්ගේ පුදබිමක් විය. ජලය, වාතය දූෂණය වන්නට කිසි විටෙකත් ඉඩ නො දිනි. ඒ නිසා ම ස්වාභාවික උපද්‍රව ඔවුන් කරා පැමිණියේ කලාතුරකිනි. නිවස අවට විවිධ භෝග වගාවන්ගෙන් සරුසාර කෙරිණි. එළවළු, පළතුරු මෙන් ම සමහර භෝග වර්ග ද නිවසේ වවා තිබූ අතර, ඒවා නිවසට අලංකරණය ගෙන දෙන ලෙස සැකසීමට ද උනන්දු වූහ. ඇළ, දොළ, වැව්, ගංගාවලට අපද්‍රව්‍ය එක් නො කෙරිණි. ස්වාභාවික හිරු එළියෙන්, සුළඟින් බොහෝ ප්‍රයෝජන ගත් හ. සතුන් ද පරිසරයේ උරුමක්කාරයන් ලෙස සැලකිණි. බොහෝ විට කුඩා ලෑල්ලක සතුන් සඳහා දින පතා ආහාර දැමීම ද සමහර ගැමියන්ගේ පුරුද්දක් විය. ස්වාභාවික ද්‍රව්‍යවලින් සෑදූ නිෂ්පාදන ම ඔවුහු ප්‍රයෝජනයට ගත් හ. පරිසරය රැකගැනීම උදෙසා ඔවුන්ගේ දායකත්වය එදා මෙලෙස ලැබිණි. මේ ආකාරයට එදා ගම්බද පරිසරය තුළ වූ ඵලදායිතාව මුල් කරගත් පැවැත්මකට හුරු පුරුදු වූ පිරිසක් එදා ජීවත් වූහ. නැති වූ ඒ උතුම් ඵලදායිතා සංකල්ප නව තාක්ෂණයේ ආලෝකය ද ලබමින් නැවත අප ම එකතු වී පුනර්ජීවනය කළ යුතු යුගය අද අප වෙත එළඹ ඇත. ඒ සඳහා හොඳම ස්ථානය

ඔබේ නිවස හා ගෙවත්තයි. රට වෙනුවෙන් මට කළ හැකි දේ සොයා බැලීම සඳහා ඔබ ද එක් වනු ඇති බවට අප තුළ ඇත්තේ ඉමහත් බලාපොරොත්තුවකි. ඒ වෙනුවෙන් මේ ගමන අද සිට අරඹමු. ඔව් එය අපට පුළුවන්.

1

1 මුලින් ම අපි බලමු අපේ ඉඩම හා ගෙවත්ත ඵලදායී වන්නේ කොහොම තිබුණාම ද කියලා

බලන්න ඔබේ නිවස අවට ඇති බෝතල් කටුවක්, පරණ යකඩ කැබැල්ලක්, අනතුරුදායක වළක් නිසා කුඩා දරුවන්ගේ ජීවිත පවා නැති වූ අවස්ථා මොනතරම් අපට අසන්නට ලැබුණා ද? ඉවත දැමූ ජලය රැඳුණු කුඩා භාජනයක් නිසා ජීවිතය අහිමි වූ කී දෙනෙක් ගැන අපට දකින්නට ලැබී ඇත්ද? ඒ විතරක් ද ඉඩමේ හිමිකම ඔබට නිවැරදිව ඔප්පු කරන්නට බැරි වූ අවස්ථා නිසා ඔබට අහිමි වූ දේවල් ගැන සිතන්න. මේ හැම දෙයක් ම අපට නිවැරදි කර ගන්න පුළුවන්. ඒකට හොඳම ක්‍රමය තමයි පහත දැක්වෙන කරුණු අනුව අපේ ඉඩම හා ගෙවත්ත මැනවින් ඵලදායී කර ගැනීම. ඒ සඳහා,



1. ඉඩමේ නිරවුල් අයිතිය ඔබට ම නම්,
2. අයිතිය සනාථ කෙරෙන ලේඛන තිබීම හා ඒවා සුරක්ෂිත කරගෙන තිබේ නම්,
3. මායිම් පැහැදිලි වන සේ ආරක්ෂිත වැටක් හෝ තාප්පයක් තිබේ නම්,
4. ඉඩමට ඇතුළු වන ස්ථානයේ ආරක්ෂිත ගේට්ටුවක් තිබේ නම්,
5. කරපිංචා, රම්පේ, කහ, ඉඟුරු, දෙහි, පොල්, කෙසෙල් හා වෙනත් අත්‍යවශ්‍ය ශාඛා කිහිපයක් වත් වවා තිබේ නම්,
6. අත් බෙහෙත් සඳහා අවශ්‍ය වන ඖෂධ පැළෑටි කීපයක්වත් වගා කර ඇත්නම්,
7. මල් වර්ග කීපයක්වත් වගා කර ඇත් නම්,
8. භාවිතයෙන් ඉවතලන ජලය වගාවට යොදා ගන්නා ක්‍රම අනුගමනය කරයි නම්,
9. වැසි ජලය එක් රැස් කොට ප්‍රයෝජනයට ගන්නා ක්‍රම අනුගමනය කොට ඇත්නම්,
10. වගාවන් හා මල් පැළ සඳහා කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය භාවිතයට නොගනී නම්,



11 කොම්පෝස්ට් පොහොර නිෂ්පාදනය කර ගනී නම්,

12 පරිසරයට හිත කර සාම්ප්‍රදායික කෙම් ක්‍රම, කෘමි හා වල් උවදුරු සඳහා යොදා ගනී නම්,

13 පස සංරක්ෂණය කර ගැනීම සඳහා ගල් වැටි ආදිය යොදා තිබේ නම්,

14 කුණු කසල වර්ගීකරණය කොට බැහැර කිරීමේ ක්‍රම අනුගමනය කොට ඇත්නම්,

15 වසංගත ලෙඩ රෝග වැලඳීම සඳහා හේතු වන හිස් ටින්/පොල් හා තැඹිලි කෝම්බ/හට්ටි මුට්ටි කැබලි/යෝගට් කොප්ප වැනි දෑ ඔබේ ගෙවත්තේ නො මැති නම්,

16 කුඩා ළමුන්ට හා නිවැසියන්ට විපත් කැඳවිය හැකි අනවශ්‍ය වලවල්/ බිඳුණු බෝතල් කටු/ කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍යය අඩංගු බෝතල්/ අනාරක්ෂිත ගස් සහ අතු/ විදුලි කම්බි සමීපයේ වූ උස් ගස් හා ඇන්ටනා නො තිබේ නම්,

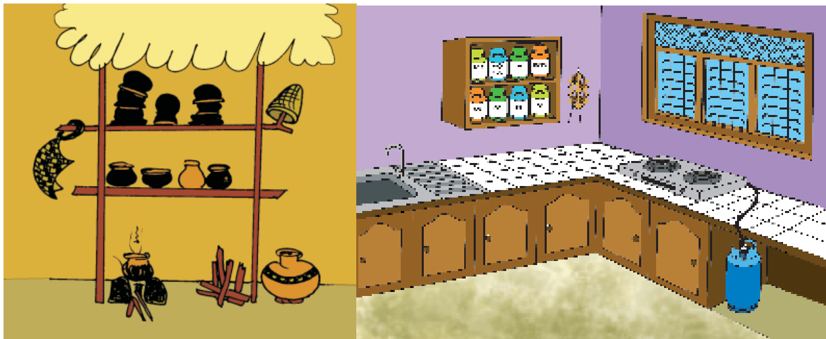
17 පරිසරයට හානි කර දිරාපත් නොවන දේ ඔබේ ඉඩමේ විධිමත් ව ඉවත් කර ගැනීමේ ක්‍රම ඔබ පිළිපදී නම්,

18 ඉඩමේ සෑම බිං අඟලක් ම ඵලදායීව ප්‍රයෝජනයට ගෙන අලංකාරවත් ව උපරිම ප්‍රයෝජන ගෙන තිබේ නම්,ඔබ ඔබටත්, අසල්වැසියාටත්, රටටත්, ලෝකයටත් අතිශයින් වැඩදායී, හිතකර, සුන්දර මිනිසෙකි.

2

2 එතකොට නිවසත් ඒ වගේ පිළිවෙලට තියා ගත්තොත් මොන තරම් ලස්සනට ජීවත් වෙන්න පුළුවන් ද? බලමු ඒ සඳහා අපට කරන්න පුළුවන් දේ මොනවද කියලා.

උදෑසන හිරු පිබිදීමත් සමග අවට පරිසරය මොන තරම් ලස්සනද බලන්න. ඒත් ඒ සුන්දරත්වයෙන් කී දෙනෙක් ද ප්‍රයෝජන ගන්නේ. සමහර ගෙවල්වල උදේට ලොකු කාලගෝට්ටියක්. ඇයි එහෙම වෙන්නේ? ඒක හොඳට හොයලා බැලුවොත් පෙනී යන්නේ ගෙදර නිසි කළමනාකරණයක් නැතිවීම කියල ඔබ දන්නවාද? ළමයි ටික පාසලට යවන්න, උදේ ආහාර වේල සකසන්න ගතකරන පැය ගණන හරියට පුංචි යුද්ධයක් වගේ. බොහෝ වෙලාවට එහෙම වෙන්නේ ඒ ඒ භාණ්ඩ නිසි තැන්වල නොතිබීම නිසා බව ඔබ දන්නවාද? ඒ දේවල් පිළිවෙලක් කරගෙන වැඩකට නැති බඩු ටිකත් ගෙයින් අයින්කර ගත්තොත් මොනතරම් සැහැල්ලුවෙන් වැඩ කරන්න පුළුවන්ද කියලා මේ දේවල් කරල බැලුවොත් ඔබට වැටහේවි.



1 ජීවත් වන නිවැසියන්ගේ අවශ්‍යතාව අනුව, අවම වර්ග අඩි 250 ක් වත් සහිත, දේශගුණික හා කාලගුණික තත්ත්වයන්ට ඔරොත්තු දෙන සුදුසු උස ප්‍රමාණයකින් යුක්ත ස්ථිර නිවසක් තනා ගැනීම.

2 ස්වාභාවික ආලෝකය හා සුළඟ නිසි අයුරින් ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි අයුරින් උළුවහු හා ජනෙල් සවිකර ගැනීම.

3 මුළුතැන්ගෙය පිළිවෙළට හා අලංකාර ව තබා ගැනීම.

4 මුළුතැන්ගෙයි භාණ්ඩ නම් කර අවශ්‍ය හා ආරක්ෂිත තැන්වල තැබීම.

5 මීයන්, කැරපොත්තන් වැනි සතුන් බෝ නො වන ලෙස ඉඳුල් තැන් තැන්වල නො දැමීම හා සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා වන ආකාරයට කෑම බීම ඇසිරීම.

6 ගිනිපෙට්ටි, භූමිතෙල් ලාම්පු ආදිය ආහාර තිබෙන තැනින් ඉවත් කර තැබීම.

7 නිතර පාවිච්චියට ගන්නා දේවල් සමීපයෙන් තබා ගැනීම.

8 කලාතුරකින් පාවිච්චි කරන දේ තරමක් ඈතින් තැබීම.

9 පාවිච්චියට නො ගන්නා අනවශ්‍ය දේවල් යැයි හැඟෙන ඇඳුම් පැළඳුම්/ සපත්තු සෙරෙප්පු/ හිස් බෝතල්/ පත්තර/ විදුලි බුබුළු/ විදුලි උපකරණ/ දත් බුරුසු/ රේසර්/ පිහි/ උදලු/ කැති/ වලං/ පිඟන් කෝප්ප/ වීදුරු/ ඉදල්/ කොසු/ පුටු/ මේස/වයර්/ කුඩ/ බෑග් ආදිය හැකි ඉක්මනින් නිවසින් ඉවත් කිරීම.

10 උදැල්ල/ අලවංගුව/ පොරව/ කැත්ත/ පිහිය ආදිය තැබීමට ස්ථාන වෙන් කර ගැනීම හා නැවත එම ස්ථානයේ ම ගෙනත් තැබීමට පුරුදු වීම.

11 සපත්තු/ කුඩ/ පොත්පත් / පුවත්පත් තැබීමට නිශ්චිත ස්ථාන හඳුනා ගැනීම හා නම් කර තැබීම.

12 හැඳුනුම්පත්/ රියදුරු බලපත්‍ර/ පර්ස්/ ජංගම දුරකථන තැබීම සඳහා සුරක්ෂිත ස්ථාන වෙන් කර තැබීම්

13 නිවෙස් හා වාහනවල යතුරු තැබීමට ස්ථානයක් වෙන් කර, නම් කර තබා ගැනීම.

14 කටර් අඬු/ ටෙස්ටර්/ ඉස්කුරුප්පුනියන්/ මිටි ආදී ආයුධ තැබීමට සුදුසු ස්ථානයක් වෙන් කරතබා ගැනීම.



15 නිවසේ ජීවත් වන අයගේ සියලු සහතික හා ලියකියවිලි වෙන වෙන ම ගොනු කිරීම්

16 වෙනත් වැදගත් යැයි සැලකෙන ඔප්පු/ බැංකු පොත්/ නඩු වාර්තා/ අවශ්‍ය යැයි හැගෙන රිසිට් පත් වෙනම ම ගොනුවල තැබීම්

17 ජලය/ විදුලිය/ දුරකථන බිල් වෙන වෙන ම තබා ගැනීම්

18 නිවසේ අය වැය දැක්වෙන ලැයිස්තුවක් තබා ගැනීම (කෑම බීම/ බෙහෙත් හේත්/ අධ්‍යාපන/ ජලය/ විදුලිය/දුරකථන ආදී වියදම්)

19 නිදන කාමරය පිරිසිදුව හා පිළිවෙළට තබා ගැනීම්

20 මෙට්ටය යට/ ඇඳ යට හා කබඩ් එක අයිනේ අනවශ්‍ය දේවල් නොතැබීම්

21 රෙදි අල්මාරියේ සියලු ඇඳුම් රාක්ක අනුව වෙන් කර, වෙන් වෙන් ව තබා ගැනීම හා අවශ්‍ය නම් අයිතිකරුගේ නම ද ලියා තැබීම.

21 රෙදි අල්මාරියේ සියලු ඇඳුම් රාක්ක අනුව වෙන් කර, වෙන් වෙන් ව තබා ගැනීම හා අවශ්‍ය නම් අයිතිකරුගේ නම ද ලියා තැබීම.

22 පාවිච්චි කළ නො හැකි සියලු රෙදි අල්මාරියෙන් ඉවත් කොට අවශ්‍ය ඇඳුම් පමණක් තබා ගැනීම්

23 කබඩ්/ අල්මාරි හා මේසවල ලාච්චු පිළිවෙළට තබා ගැනීම්

24 පොත් රාක්කයේ අවශ්‍ය පොත් පත් පමණක් පිළිවෙලට වෙන් කොට/ නම් කොට තබා ගැනීම්

25 පාඩම් කරන මේසය ළඟ පාසල් කාලසටහන/ පෞද්ගලික කාල සටහන/ දින දර්ශනයක් හා වැදගත් අධ්‍යාපනික වැකි හා පින්තූර පමණක් අලවා තබා ගැනීම්

26 විසිත්ත කාමරය තුළ අවශ්‍ය පාවිච්චියට ගන්නා භාණ්ඩ පමණක් තබා ගැනීම්

27 රූපවාහිනිය/ ගුවන් විදුලිය/ පරිගණකය විසිත්ත කාමරයේ පොදු භාණ්ඩ ලෙස තබා ගැනීම. (අනවශ්‍ය දේ බැලීමෙන්/ඇසීමෙන් වැළකීම සඳහා)

28 අනවශ්‍ය පමණට විසිතුරු භාණ්ඩ ගොඩ ගසා ගැනීමෙන් වැළකීම.

29 දින දර්ශන හා විසිතුරු පින්තූර එක එල්ලයක් වන සේ බිත්ති මත එල්ලීම.

30 පරණ දින දර්ශන, දුර්වර්ණව ඉරීගිය රූප ඉවත් කිරීම.

31 ආගමික සංකේත, පින්තූර හා ප්‍රිය කරන වෙනත් පින්තූර අනවශ්‍ය ආකාරයට විශාල ප්‍රමාණයක් බිත්තිවල එල්ලා නොතැබීම.

32 හැකි සෑම විටම සියලු දෙනා ම එක්ව ආහාර ගැනීම සඳහා සුදුසු ස්ථානයක් සකසා ගැනීම.

33 වැසි ජලය හා අප ජලය බැසයාම සඳහා ක්‍රමානුකූල කාණු පද්ධතියක් සැකසීම.

34 ජලනළවල හා ටැප්වල කාන්දු වන තැන් පිළිසකර කොට තබා ගැනීම.

35 නිවසේ නීරෝගීකමට හා පවිත්‍රතාවට හානි නො වන අයුරින් සුරතල් සතුන් ඇති කිරීම.

3

3 නීරෝගීකම උතුම්ම ලාභය නිසා ඒ ගැනත් හිතුවොත් හොඳයි නේද?

"ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා" කියලා අපි අහල තියෙන්නේ නීරෝගීකම තරම් වටිනා දෙයක් තවත් ලෝකයේ නැති නිසා ම වෙන්න ඇති. හොඳට හිතල බලන්න අපේ ශරීරය පරීක්ෂා කරලා බැලුවොත් ලෙඩක් නැති කෙනෙක් හොයා ගන්න තරම් අද අපහසු වෙලා. විවිධාකාර කෑම බීම වගේ ම, ශරීරයට නිසි ව්‍යායාමයක් නැති කමින් අපි හුඟ දෙනෙක් කායික ව ලෙඩ්ඩු වෙලා. ඒ විතරක් ද අපට නො ගැලපෙන විවිධාකාර දේවල් පස්සේ ගිහිල්ලත් අපි මොනතරම් මනසින් ලෙඩ වෙලාද? මේ දේවල් හොඳට හිතලා මතල අපිට තියෙන වත්කම් එක්ක සැහැල්ලුවෙන් ජීවත් වෙන්න නම්, මේ කියන දේවල් ටිකත් ඔබට ඇති වේවි. බලන්න මේවා ක්‍රියාත්මක කරන එක කොයි තරම් සරල ද කියලා.



1 සමබර ආහාර වේලකට හුරු වීම.
2 ක්ෂණික ආහාර (කෙටි ආහාර) වර්ග භාවිතය සීමා කිරීම.
3 රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු ආහාර නො ගැනීම.
4 කෘත්‍රිම රස ගන්වන ලද ආහාර නො ගැනීම.
5 කල් ඉකුත්වීමේ දින ආසන්න වූ ආහාර භාවිතා නොකිරීම.
6 කුඩා ළමුන් අනවශ්‍ය පරිදි පැණි රස කෑම/ පැණි බීම/ ඇල්කොහොල් අඩංගු ආහාර හා බීම වර්ගවලට හුරු නො කිරීම.
7 ශීතකරණය තුළ අනවශ්‍ය ප්‍රමාණයට කෑම බීම ගබඩා කර නො තැබීම.
8 හැකි සෑම විට ම ගෙවත්ත තුළ වගා කරන එළවළු හා පළතුරු ආහාරයට ගැනීමට හුරු වීම.
9 අධික තෙල්/ ලුණු/ සීනි සහිත ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
10 ශාරීරික හා මානසික ව්‍යායාමවලට වේලාව වෙන්කර ගැනීම.
11 ක්‍රීඩා හා විනෝදාංශවලටත් කෙටි වේලාවක් වෙන්කර ගැනීම.
12 මත්පැන් හා මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම.
13 අසනීපයක් වැළඳුණු වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම.
14 අවුරුදු එකකට වරක් වත් ශාරීරික සුවතාව පරීක්ෂා කර ගැනීම. (අවුරුදු 35 ට වැඩි අයෙකු නම් මාස 6 කට වරක් වත්)
15 පිරිසිදු ඇල් වතුර ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලබා ගැනීම.

16 දූවිලි හා මකුළු දැල්වලින් තොර කලාපයක් බවට නිවස පත්කර ගැනීම.
17 පිරිසුදු කිරීමේ ආම්පන්න අවශ්‍ය ස්ථානවල අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට තබා ගැනීම.
18 ඇඳුම් පැළඳුම් වගේ ම තුවා හා ඇඳ ඇතිරිලි, කොට්ට උර ආදියත් පිරිසිදු ව තබා ගැනීම.
19 මස් මාංශ අධික ලෙස ආහාරයට ගැනීමෙන් වැළකීම.
20 රෝගී වන්නට පෙර රෝග වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රම ගැන දැනුවත්භාවය ලබා ගැනීම හා ඒවා අනුගමනය කිරීම.
21 සුරතල් සතුන් ඇති කරන්නේ නම් නිසි වේලාවට එන්නත් කර තිබීම.
22 රෝග බෝවිය හැකි ස්ථාන හඳුනා ගෙන ඒවාට පිළියම් යෙදීම.
23 පිරිසුදු ඇඳුම් ඇඳීම.
24 නිසි වේලාවට කොණ්ඩා/ නියපොතු කැපීම.
25 ආහාර ගැනීමෙන් පසු දත් මැදීම.
26 වැසිකිළි පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
27 වැසිකිළි යාමෙන් පසු සබන් ගා අත් සේදීම.
28 නින්දට පෙර මැනවින් මුව/ කට දෝවනය කිරීම්
29 ආහාර පිසීමට ගන්නා භාණ්ඩ පිරිසිදු ව හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව තබා ගැනීම.
30 ගැබිණි මවක සිටී නම් අඛණ්ඩව වෛද්‍ය සායනවලට සම්බන්ධ වීම.
31 ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම.
32 හදිසියක දී භාවිතයට අවශ්‍ය වන පරිදි ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් තබා ගැනීම හා අත් බෙහෙත් වර්ග කීපයක්වත් ඉඩමේ වගාකර ගබා ගැනීම.
33 ලැබෙන දෙයින් සතුටට පත්වන ජීවන ක්‍රමයකට හුරු වීම.
34 හැම දෙයක් ම සුභවාදී ව දැකීමට හුරු වීම්
35 සිත ප්‍රබෝධවත් කරවන අලංකාර මල් හා පැළ වර්ග ඉඩමේ වගාකර තබා ගැනීම.

4

3

නීරෝගීකමට පිරිසිදුකමත් ඉතා වැදගත්. ඒ සඳහා,

1 උදේ හා රාත්‍රියේ දත් මැදීමට හුරු වීම.
2 දින පතා උදේ හා හවස මිදුල අතුගෑම.
3 සති පතා මකුළු දැල් කැඩීමට හුරුවීම.
4 එදිනෙදා පරිහරණය කරන සියලු භාණ්ඩ නිතර පිරිසිදු ව තබා ගැනීම.
5 රූපවාහිනිය/ ගුවන්විදුලිය/ පරිගණකය නිරන්තරයෙන් පිරිසිදු කර තබා ගැනීම.
6 නිසි කල ගොම මැටි ගෑම/ මොබි කිරීම හා සේදීම
7 සුවඳ දුමින් ගෙය සුවඳවත් කර ගැනීම ආදී දේවලුත් කර ගත්තොත් හොඳයි නේද?



5

5 අභියෝගවලට මුහුණ දිය හැකි අධ්‍යාපන රටාවකට දරුවා හුරුකර ගැනීමත් වැදගත් නේද? ඒ සඳහා මේ වගේ දේවල් ගැන හිතුවොත් හොඳයි නේද?

හුග දෙනෙක්ගෙන් ඇහුවොත් කියන්නේ අද හැදෙන පරම්පරව ගන්න දෙයක් නෑ කියලා. ඒත් හිතලා බලන්න අපි එහෙම කියන්නේ අපෙන් ඉටු වෙන්න ඕන යුතුකම් ටික හරියට ඉටු කරලද කියලා. පුංචි කාලෙ ඉඳල ම ළමයට ගොඩක් බලාපොරොත්තු දීලා දරුවව අකමැති දේවල්වලට බලෙන් යොමු කරවල ජීවිතය අතරමං කරගත් දරුවන් කොච්චර ඉන්නවද? අපි දන්න දේ දරුවන්ට කාරුණිකව කියා දීල දරුවන් ඉදිරියේ අපිත් ආදර්ශමත් අය හැටියට හැසිරුණොත් හොඳ දේවල් ඇසුරු කරන්නට බුද්ධිමත්ව මග පාදා දුන්නොත් ඔබටත් ඔබේ දරුවා ගැන ආඩම්බර වෙන්න පුළුවන්. ඒකට මේ වගේ දේවල් ගැන හිතුවොත් හොඳයි නේද?



1 පාසල් යා යුතු වයසේ සියලු ම දරුවන් පාසලට යැවීම.
2 දහම් පාසල් අධ්‍යාපනයට ළමයා යොමු කරවීම.
3 විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන් සිටී නම් ඔවුන් ගැන දැඩි අවධානයෙන් යුතු ව සුදුසු තැන්වලට යොමු කිරීම.
4 නොවිධිමත් වැදගත් අධ්‍යාපන ක්‍රමවලට දරුවා යොමු කරවීම.
5 නිවසේ දී කළ යුතු පාසල් වැඩ ගැන දැඩි අවධානයෙන් පසු වීම.
6 රූපවාහිනියේ/ ගුවන්විදුලියේ අධ්‍යාපනික වැඩසටහන් නැරඹීමට හුරු කරවීම.
7 අධ්‍යාපනික පුවත්පත්/ සඟරා බැලීමට කුඩා කාලයේ දී ම ළමයා හුරු කරවීම.
8 පාසලේ පැවැත්වෙන දෙමාපිය රැස්වීම්වලට අඛණ්ඩව සහභාගී වීම.
9 නිවසේ කටයුතු ගැන ළමයාට කුඩා කළ සිට ම උනන්දුවක් ඇති කරවීමට අවශ්‍ය කටයුතු යෙදීම.
10 පොදු හා සාමාජීය/ සංස්කෘතික වැදගත් අවස්ථා නැරඹීමට හා ඒවා කියා දීමට දෙමාපියන් උනන්දු වීම.
11 පැරණි පොත් පත්/ කතන්දර/ කවි ගැන ළමයා තුළ උනන්දුවක් ඇති කරවීම.
12 පැරණි වැදගත් සිරිත් විරිත්වලට කුඩා කාලයේ දී ම ළමයා හුරු කරවීම.
13 අසීරුතා ජයගැනීමේ හා අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ ශක්තිය වර්ධනය කරන කතන්දර කියා දීම/ වීඩියෝ පට නැරඹීමට හුරු කරවීම.
14 ඇසුරු කරන පුද්ගලයින් පිළිබඳව නිරන්තර අවධානයෙන් පසු වීම.
15 සහයෝගීතාව/ එකිනෙකාට ගෞරව කර ගැනීම/ යුතුකම් හා වගකීම් පිළිබඳව දරුවන් ඉදිරියේ ක්‍රියාවෙන් පෙන්වීමට දෙමාපියන් වගබලා ගැනීම.
16 දරුවන් ඉදිරියේ අන් අය පහත් කොට සලකා කටයුතු කිරීම/ බැණ වැදීම/ හැමදේ ම වැරදියට දැකීම/ ඕපාදූප කථා කිරීම ආදියෙන් හැකි තාක් දුරට වැළකීමට උත්සාහ දැරීම.

6–7





6 කුඩා විය ගත කරන ඔබේ දරුවා වෙනුවෙන්,

1 වැඩිපුර ළමයාට සවන් දීමට හුරු වීම්
2 අසන සෑම දේකට ම නිවැරදි, ගැළපෙන පිළිතුරක් දීමට උත්සාහ දැරීම.
3 රුවා ඉදිරියේ දෙමාපියන් ආදර්ශකයක් වීම්
4 සෑම විටම යහපත් වචන කථා කිරීමට හුරුවීම.
5 අවශ්‍ය හා ප්‍රමාණවත් ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබා දීම.
6 දරුවාට නිවස තුළ විශාල පිළිගැනීමක් ඇති බවට ඇගයීම.
7 හැම දෙයක් ම කාල සටහනකට අනුව කිරීමට හුරු කරවීම්
8 සුළු ජයග්‍රහණය පවා විශාල කොට තකා ඇගයීම.
9 නරක දෙය වැඩි වේලාවක් ගෙන හෝ එහි විපාකය මැනවින් පැහැදිලි කර දීම.

7 ඒ එක්කම යහපත් පුරුදුත් ටික ටික පුරුදු කරවමු.

හුඟක් අම්මල තාත්තල උත්සාහ කරන්නේ තමන්ගේ දරුවාට උගන්වලා හොඳ රැකියාවක් කරන්න පුළුවන් මහත්තයෙක්, නෝන කෙනෙක් කරන්න. ඒත් බලන්න සමහර දරුවන් ඉගෙන ගෙන ඉවරවෙලා රැකියාවක් ලබාගෙන විවාහයට පත් උනාට පස්සේ අම්ම, තාත්ත ඉන්නවද කියල මතක්වෙන්නෙත් ඉඳහිට. ඒකට හේතුව තමයි ළමයාට විෂය කරුණු පමණක් උගන්වන්න උත්සාහ කරන එක. පැරණි කාලේ කියමනක් තිබුණා "ගුණ නැණ බෙලෙන් යුතු පුතුමය ඉතා ගරු" කියලා. ඒ කියන්නේ දරුවාට ඥානය විතරක් දීල මදි. අපට උරුම වුණු සිරිත් විරිත්, රට තොට ගැන, සතා සීපාව ගැන විතරක් නෙවෙයි අනෙක් අයත් එක්ක සහයෝගයෙන් ජීවත් වෙන්නෙ කොහොමද කියලත් කියල දුන්නොත් හොඳයි නේද? ඒකට මේ දේවල් ටිකත් එකතු කරගන්න පුළුවන්.




1 කුඩා කාලයේ සිට ම තමන්ගේ කටයුතු තමා ම කර ගැනීමට ටික ටික හුරු කරවා අභිමානවත්
දරුවෙකු ගොඩ නගමු.

2 උදෑසනින් අවදි වීමට හුරු කරවීම හා අනවශ්‍ය ආකාරයට නිදි වැරීමට හුරු නො කිරීම්

3 අවදි වූ විගස පිරිසිදු ඇල් වතුර පානයට හුරු කරවීම.

4 පාසල් යන විට හා නින්දට යන විට දෙමාපියන් නැමදීමට හුරු කරවීම.

5 ආගම ඇදහීමට වෙන ම ස්ථානයක් නිවසේ සකසා තිබීම.

6 සවස් කාලයේ ආගම ඇදහීමට හා නින්දට පෙර අදහන ආගම අනුව පිරිත්/ භගවත් ගීතාව/
බයිබලය හෝ කුරානය වැනි ග්‍රන්ථයක කොටසක් ගායනයට හුරු කරවීම

7 විශේෂ ආගමික උත්සව දිනවලට අනිවාර්යයෙන් සහභාගි කරවීම

8 වැඩිහිටි නිවාස/ ආබාධිත රැඳවුම් ස්ථාන/ රෝහල් ආදිය වෙත ඉඩ ලැබුණු අවස්ථාවල දී ළමයා යොමු කරවමින් අසරණයන්ට පිහිටවීමේ වැදගත්කම කියා දීම

9 අසරණයන්ට හැකි පමණින් උදව් කිරීමේ ක්‍රම කියා දීම

10 වැඩිහිටියන්ට සැළකීමට ළමයින් හුරු කරවීමට හා දෙමාපියන් ද දරුවා ඉදිරියේ එසේ කිරීම.

11 මතු දිනයේ වැඩ සඳහා ඊට පෙර දින සූදානම්වීමට ළමයා හුරු කරවීම.
(පාසලේ දී දෙන ගෙදර වැඩ/ඇඳුම් මැද තැබීම/සපත්තු පොලිෂ් කිරීම ආදිය)

12 නතුරට ලක් වූ හිංසාවට ලක් වූ පුද්ගලයින්, සතුන් දුටු විට උපකාර කිරීමේ ක්‍රම කියාදීම හා දෙමාපියන් ද එසේ කිරීම

13 ආගමික පූජකවරයන් දුටු විට ගරු කරන ක්‍රම කියා දීම

14 ජාතික ගීයේ හා කොඩියේ වැදගත්කම හා අර්ථය, ගායන ශෛලිය හා ගරු කරන පිළිවෙත් කියාදීම.

15 අන් අය ආමන්ත්‍රණය කරන විට නමට අගින් ගෞරවාන්විත ඥාතිවාචක පදයක් යොදා කථා කිරීමට හුරු කරවීම.

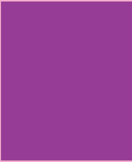
16 සුරාව සූදුව වැනි අයථා කටයුතුවලට යොමු වීමෙන් වලක්වා ගැනීමේ ක්‍රම සොයා ගැනීම හා ආදීනව කියාදීම.

17 පරිසරයට/සතුන්ට ආදරය කරන අයුරු පහදා දීම හා දෙමාපියන්ද එසේ කිරීම.

18 පොදු නීතිරීතිවලට හා සංස්කෘතික රීතීන්ට අවනත විය යුතු ආකාරය පෙන්වා දීම.

19 පොදු හා වැදගත් ස්ථානවල හැසිරමේ රටා අවබෝධ කර දීම.


8



8 හදිසි අනතුරක් ඇති වීමට ඇති අවස්ථා නැතිකර ගැනීමට උනන්දු වීමත් අපි කාටත් හොඳයි නේද?

අපි හුඟක් වෙලාවට පුරුදු වෙලා ඉන්නේ මොනව හරි උනාම අඬලා දොඩලා හයියෙන් කෑ ගහන්න. ඒත් බලන්න නොදැනුවත්කම නිසා මොනතරම් නම් අනතුරු ගොඩක් ගෙවල්වල සිද්ද වෙනවද කියල ගේ ඇතුලේ විතරක් නෙමෙයි ඉඩම වටේ හොඳ අවධානයෙන් පොඩ්ඩක් ඇවිදල බලන්න. එතකොට ඔබට පෙනෙයි අපිට නො දැනෙන අනතුරු රාශියක් අප වට කර ගෙන ඉන්න බව, බලන්න මේව නැති කරගන්න මොනතරම් පුංචි දේවල් ටිකක් ද කරන්න තියෙන්නේ කියලා.



1 ගෙවත්තේ ඇති අනතුරක් විය හැකි ළිං, වලවල්, පොකුණු, ගල්, මුල් වැනි දේ ආරක්ෂිත ලෙස සකසා ගැනීම.

2 බිඳුණු බෝතල්/ ඉවත් කළ බල්බ්/කටු කම්බි/යකඩ කෑලි වැනි දෑ ආරක්ෂිත ස්ථානයක එකතු කොට සුදුසු තැනකට භාර දීම.

3 විදුලි කම්බි අසල ඇති උස් ගස්වල අතු කැපීම.

4 නිවසට බර වී ඇති ගස් හෝ ඉති ඉවත් කිරීම.

5 නිවසට සතුන් ඇතුළු විය හැකි ලෙස තැබූ පරාල/ලී කැබලි වැල්පටවල් ආදිය ඉවත් කිරීම.

6 විදුලි රැහැන් අසල ඇන්ටනා සවි නො කිරීම.

7 විදුලිය කොටන අවස්ථාවලදී රූපවාහිනිය නැරඹීම දුරකථන පරිගණක වැනි අනතුරු විය හැකි විදුලි උපාංග භාවිතයෙන් හා වෙනත් ආයුධ පරිහරණයෙන් වැළකීම.

8 කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය ළමුන්ට ගත නොහැකි සේ උස් ආරක්ෂිත ස්ථානයක තැබීම.

9 කුප්පි ලාම්පු භාවිතා කරන්නේ නම් ආරක්ෂිත කුප්පි ලාම්පු භාවිතයට හුරුවීම.

10 ඉණිමං පාවිච්චි කිරීමේ දී ඒවා මැනවින් පරීක්ෂා කොට තවකෙකුගේ උදව් ඇති ව උඩට නැගීම.

11 බිම තෙල් වර්ග වැටුණු විගස සුදුසු දියරයකින් සෝදා හැරීම.

12 බොන බෙහෙත් වර්ග කොට වෙන ම ස්ථානයක තබා ගැනීම හා රෝගය සුව වූ වහාම ඉතිරි වූ හානිකර විය හැකි බෙහෙත් ඉවත් කිරීම.

13 නිවසේ පාවිච්චියට ගන්නා කැපෙන ආයුධ ළමයින්ට ගත නො හැකි ස්ථානයක තැබීම.

14 පාර මාරුවන විට දී කහ ඉර මතින් ම මාරුවීමටත් දෙපස බලා ඉක්මනින් පාර මාරුවීමටත් හුරු කරවීම.

15 උත්සව අවස්ථාවල දල්වන රතිඤ්ඤා ආරක්ෂිතව දැල්වීමට උපදෙස් දීම.

16 ගෑස් සිලින්ඩර භාවිතයේදී සවිකරන විට/දල්වන විට පරීක්ෂාකාරී වීම හා දර ලිප් වැනි ගිනි සහිත ස්ථානවලින් ඈත් කර තැබීම.

17 වාහන නිසි වේලාවට සර්විස් කිරීම/වැදගත් උපාංග සෑම ගමනක් ආරම්භයට පෙර පරීක්ෂා කිරීම හා මත් පැන් පානය කර ඇත්නම් වාහන පැදවීමෙන් වැළකීම.

18 ට්‍රිප් ස්විචයක් සවි කිරීම හා වරින්වර එහි ක්‍රියාකාරීත්වය පරීක්ෂා කිරීම.

19 ආරක්ෂිත ආවරණ සහිත ප්ලග් භාවිතා කිරීම.

20 පලුදු වූ වයර් සහිත විදුලි උපකරණ අළුත්වැඩියාව.

21 කාර්මික දෝෂ සහිත විදුලි උපකරණ භාවිතයෙන් ඉවත් කිරීම හෝ අළුත්වැඩියා කර ගැනීම.

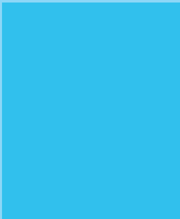
22 ශීතකරණය/ස්ත්‍රික්කය පාවිච්චි කරන ස්ථානවල බිමට රබර් පාපිස්සක් දැමීම.

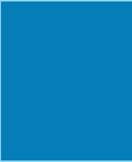
23 බල්බ් එකක් මාරු කිරීම වැනි සුළු කාර්යයක දී පවා මේන් ස්විචය අක්‍රිය (ධෙ) කර තැබීම.

24 අධික ලෙස අකුණු සහිත වර්ෂා දිනවල දී ඇන්ටනා/ දුරකථන වයර්/ විදුලි උපාංගවල වයර් ගලවා තැබීම ද ඉතා වැදගත් වේ.

25 අනාරක්ෂිත ලෙස තාවකාලීන විදුලිය සම්බන්ධතා ලබා නො ගැනීම.


9





9 යහපත් ආර්ථිකයක් ගොඩනගා ගැනීමත්, එය මැනවින් කළමනාකරණය කර ගැනීමත් ඉතා වැදගත් කාරණයක් නේද?

ටිකක් හිතල බලන්න රෑට උයපු බත් මුට්ටියෙන් කොච්චර ප්‍රමාණයක් උදේට වීසි කළා ද? ඇඳුම් මොනතරම් තිබුණත් සමහර වෙලාවට අපි තව තවත් අලුතින් ඇඳුම් අරගෙන ගොඩ ගසාගෙන තියෙනවද? සමහර වෙලාවට එළවළු ගන්න පොළට ගියා ම අවශ්‍ය නැතත් ලාබෙට ලැබුණු නිසා කොච්චර දේවල් ගෙනත් ගෙදර තියාගෙන තියනවද? මේ පොඩි පොඩි දේවල් එකතු වෙලා එනකොට ඔබ දුක් මහන්සියෙන් හම්බ කරපු සල්ලි වැඩකට නැති දේවල්වලට වියදම් වුණා කියලා ඔබට හිතුණු අවස්ථාත් ඕන තරම් ඇති. ඒත් ඒ දේවල් නවත්ත ගන්න අපි උත්සාහ කරල තියෙනව ද? නෑ නේද? එහෙනම් අද ඉඳලවත් ඔබේ නිවසට යහපත් ආර්ථිකයක් ගොඩ නගා ගන්නටත්, එසේ උපයාගත් දෙය මැනවින් කළමනාකරණය කර ගන්නටත් මේ දේවල් කරල බැලුවොත් හොඳයි නේද?



1 පවුලේ අය වැය වාර්තාවක් තබා ගැනීම.

2 රැකියා කළ හැකි සියළු දෙනා ම සම්මත රැකියාවල නියුතු වීම.

3 ස්වයං රැකියාවක් හෝ වෙනත් කර්මාන්තයක් පවත්වාගෙන යන්නේ නම් රජයේ විවිධ ආයතනවලින් ලැබිය යුතු සහනාධාර ලබා ගෙන තිබීම.

4 ස්ථිර රැකියාවක නියුතු නම් ඉඩ ලැබුණු වේලාවට ස්වයං රැකියාවක නියුතුවීම හෝ ගෙවතු වගාවට හුරු වීම.

5 වගාවක් කරන්නේ නම් ඒ සඳහා වෙන් ව ඇති ආයතනවලින් නීති උපදෙස් ලැබීම.

6 වල් පැලෑටි හා කෘමීන් සඳහා වෙන් ව ඇති ආයතනවලින් නිසි උපදෙස් ලබා ගැනීම.

7 උත්සව අවස්ථාවල අනවශ්‍ය වියදම් අවම කර ගැනීම.

8 අවශ්‍යතාවට පමණක් කෑම බීම හා ඇඳුම් පැළඳුම් මිල දී ගැනීම.

9ග සියළු දෙනාට ම ඉතිරි කිරීමේ ගිණුම් පවත්වා ගැනීම හා ආදායමෙන් කොටසක් මාසික ව හෝ කන්නයක දී තැන්පත් කිරීම.

10ග යාන වාහන මිල දී ගැනීමේ දී තමන්ට නඩත්තු කළ හැකි සරළ වියදම් අඩු වාහනයක් ගැනීමට උනන්දු වීම.

11ග අරපරිස්සම පුරුද්දක් කර ගැනීම.

12ග කෑම සඳහා අවශ්‍ය එළවළු හා පළතුරු ආදිය ගෙවත්තේ වගා කර ගැනීමට උනන්දු වීම.

13ග එක්වර තොග මිලට බඩු ගැනීමෙන් ද (කල්තබාගත හැකි) වියදම් අඩු කර ගන්න පුළුවන්.

14ග බෑග් මළු හා සමහර ප්ලාස්ටික් ඇසුරුම් කිහිප වරක් පාවිච්චියට ගැනීමෙන් අළුතින් ගැනීමට යන වයදම් අඩු කර ගන්නටත් පුළුවන්.

15ග අනවශ්‍ය නඩු හබ/ කලකෝලහාලවලින් වැළකීමෙන් ද වියදම් වන විශාල මුදලක් ඉතුරු කර ගන්න පුළුවන්.

16ග නිවසේ වැදගත් අවස්ථා හා ගමන් බිමන් මැනවින් සංවිධානය කොට කළමනාකරණය කර ගැනීමෙන් ද අනවශ්‍ය වියදම් වළක්වා ගන්න පුළුවන්.

17ග ඔබ ව්‍යාපාරිකයෙක් නොවේ නම්, ක්‍රෙඩිට් කාඩ් භාවිතයෙන් ඉවත් වීම ද ආර්ථිකය යහපත් වන කාරණයක්.

10





10

ආර්ථිකය යහපත් කර ගන්න නාස්තිය වළක්වා ගැනීමත් වැදගත්.

සමහර වෙලාවට රූපවාහිනය බලන වෙලාවේ දී අවශ්‍ය නැතත් ගෙදර තව කීයක් බල්බ් පත්තුවෙනව ද කියල ඔබ එතරම් හිතන්න නැතුව ඇති. හිතල බලන්න මේ වගේ කොච්චර නම් විදුලිය නාස්ති වීම් අපි අතින් වෙනවද කියලා. දවසකට එක විදුලිය ඒකකයක් ඉතිරි කර ගත්තොත් ඔබට මාසයකට ඒකක 30 කුත්, අවුරුද්දකට ඒකක 365 කුත් ඉතිරි කර ගන්න පුළුවන් නේද? ඒ වගේ ම ජල නාස්තියත් වලක්වගෙන ඉතුරු කර ගත්තොත් අවුරුද්දකට ලොකු මුදලක් අපට ඉතිරි වෙනව නේද? මේ කරුණු ගැන අපි කවුරුත් හොඳට හිතල නාස්ති කරන දේවල් අඩු කර ගත්තොත් රටට මොන තරම් යහපතක් වෙනවද බලන්න. ඒ වෙනුවෙන් අපි පහත සඳහන් දේවල් වත් කරන්න උත්සාහ ගනිමු.



1 ආහාර අපතේ නො යන ලෙස ඉවුම් පිහුම් සිදු කිරීම.

2 ගෙදර සාමාජිකයන්ගේ රුචි අරුචිකම් දැනගෙන ආහාර පිසීම ද ආහාර අපතේ යාම වළක්වා ගන්න පුළුවන් කාරණයක්.

3 අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ආහාර ගොඩ ගසා ගැනීමෙන් ඒවා නරක් වීමෙන්/ කල් ඉකුත් වීමෙන් ද නාස්ති වෙන්න පුළුවන්.

4 සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම මගින් වැඩිපුර ලැබෙන බෝග කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රම දැන ගැනීම ද ආර්ථිකයට යහපත්.

5 විදුලිය නාස්තිවීම ඔබේ ආර්ථිකය පහළ වැටීමට හේතුවක් වෙනවා. ඒ නිසා,

(අ) අනවශ්‍ය විදුලි පහන් නිවා දමන්න.
(ආ) එක් විදුලි පහනක් සඳහා වෙන වෙනම ස්විච් භාවිත කරන්න.
(ඇ) අඩු වෝල්ටීයතාවය සහිත ඇසට හිතකර විදුලි බල්බ මිලදී ගන්න.
(ඈ) විදුලි පහන් සවි කරන විට වැඩි ප්‍රදේශයකට ආලෝකය වැටෙන සේ සවි කරන්න.
(ඉ) ඇඳුම් සියල්ල සතියකට වරක් හෝ දෙවරක් මැදීමට හුරුවන්න.
(ඊ) ආහාර පිසීමට පෙර ඉවීමට අවශ්‍ය භාණ්ඩ එක්වර ගැනීමෙන්, හිරු එළිය නො වැටෙන ලෙස ශීතකරණය තැබීමෙන්, ආහාර වර්ග අනුව ශීතකරණයේ ඉහළ සිට පහළට තැම්පත් කිරීමෙන්, බිත්තිය හා ශීතකරණය අතර තරමක් දුරකින් තැබීමෙන් ද විදුලිය නාස්ති වන්න පුළුවන් අවස්ථා අඩු කර ගන්න පුළුවන්.

6 ඒ වගේම ජල බිල අඩු කරගන්නත් අපට සමහර දේවල් කරන්න පුළුවන්.





(අ)කරාමයෙන් භාජනයකට වතුර ගෙන මුහුණ සේදීමෙන්,

(ආ)ස්නානය කරන විට දී පවා භාජනයකට වතුර පුරවා නෑමෙන්,

(ඇ)ඉවතලන ජලය බෝගවලට යොදා ගැනීමෙන්,

(ඈ)වතුර කාන්දු වන තැන් මැනවින් සොයා බලා පිළියම් යෙදීමෙන්,

(ඉ)වාහන සේදීම සඳහා ස්වභාවික ඇළ මාර්ග/ පොකුණු/වැව් ආදී ස්ථාන භාවිතයට ගැනීමෙන්,

11

11 මේ දේවල් ගැනත් හිතුවොත් හොඳයි.

හුගක් වෙලාවට අපි හිතන්නේ මගේ ගෙදර, මගේ දරුවෝ ගැන විතරයි. අපේ කුණුටික වුණත් අපි පාරට විසි කරන්නේ පාර අපේ දෙයක් නෙවෙයි කියල හිතාගෙන. ඒත් ඒක වැරදි අදහසක්. මේ පරිසරය තමයි අපිව ජීවත් කරවන්නේ. ඒ පරිසරයට අයිති ගහකොළ, සතා සීපාවා, සුළඟ, වැස්ස වගේ ම පොදු මංමාවත්, පොදු ආයතනත් අපේ ම දේවල්. මේවත් මගේ දේවල් වගේ ම ආරක්ෂා කර ගන්න ඕන. එහෙම නො වුණහොත් ස්වාභාවික උපද්‍රවවලින් ගැලවෙන්න අපිට පුළුවන්කමක් නෑ. කුඩා කාලයේ ඉඳල ම ළමුන්ට මේව හුරු කරනව වගේ ම ඔබත් මේව පිළිපැදල එක ම පවුලක් හැටියට හැම දෙනාට ම ජීවත් වෙන්න පුළුවන් කියල හිතෙන රටක් බිහිකර ගන්න මේ දේවල් ගැනත් ටිකක් හිතල බලමු.



1 අසල්වැසියන් සමඟ යහ සම්බන්ධතාවයක් පවත්වා ගනිමින් සහයෝගයෙන් ජීවත් වීමට හුරු වීම.
2 ගම්වැසියන්/රට වැසියන් වශයෙන් සිතා පොදු තීරණ ගැනීමට පුරුදු වීම (සියළු ජාති/ආගම්/පක්ෂ භේදවලින් තුරන් වීම)
3 අසල්වැසියන්ගේ දුක සැපේ දී ඔවුන් හා මැනවින් සංයෝග වීම.
4 ගමේ පවත්නා විවිධ සමාජ කණ්ඩායම් සමඟ එක්ව පොදු කටයුතුවලට මැනවින් සහයෝගය දැක්වීම.
5 ආගමික කටයුතුවලට මැනවින් සහයෝගය දැක්වීම.
6 පාසල/රෝහල වැනි ආයතනයන්හි සංවර්ධන කටයුතුවලට දායක වීම.
7 පොදු දේපල ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඉදිරිපත් වීම.
8 ස්වභාවික සම්පත් රැක ගැනීම හා ඒවාට හානි කරන්නන්ට විරුද්ධ වීම.
9 ඔසු වර්ග හඳුනා ගැනීම හා ඒවා විනාශ කිරීම වළක්වා ගැනීම.
10 සියලු සතුන් සංරක්ෂණයට හුරු වීම.
11 සංස්කෘතික වටිනාකමක් ඇති ආයතන අන් අයට හඳුන්වාදීම හා ආරක්ෂා කරගැනීමට ඉදිරිපත් වීම.
12 ඥාති/හිත මිත්‍රාදීන්ගේ කටයුතුවලට සෘජුව දායකත්වය දැක්වීම.

මේ දේවල් ටික කර ගන්න අපට වියදමක් යන්නෙත් නෑ. අවශ්‍ය ඒ සඳහා උනන්දු වීම හා කැපවීමෙන් කටයුතු කිරීම. ඒ නිසා මමත් අදම මේ කියපු දේවල් ටික ටික හරි කරන්න මහන්සි ගන්නවා. එතකොට මටත්, මගේ පවුලේ අයටත්, සුන්දර කැදැල්ලක් ඉබේම නිර්මාණය වන බව මට දැන් හොඳින් ම වැටහෙනවා.



ජාතික ඵලදායිතා ලේකම් කාර්යාලය

ඵලදායිතා ප්‍රවර්ධන අමාත්‍යාංශය
අංකඃ 249, ස්යැන්ලි තිලකරත්න මාවත, නුගේගොඩ